

Аннотация к рабочей программе «Физическая культура»

| | |
|--|--|
| Название предмета | Физическая культура |
| Класс | 10-11 |
| Реализуемый УМК | Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс АО «Издательство «Просвещение» Программа соответствует требованиям ФГОС СОО |
| Срок реализации программы | 2022-2024 гг |
| Место учебного предмета в учебном плане | На базовом уровне на изучение физической культуре по учебному плану отводится 204 часа: в 10 кл.- 102 часа (3 ч. в неделю), 11 кл - 102 часа (3 ч. в неделю) |
| Основные содержательные линии | «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» |
| Результаты освоения учебного предмета | <p>В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:</p> <p>Выпускник на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и |

релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.